

Inhalt

| | |
|------------|----|
| Vorwort | 7 |
| Einführung | 11 |

Teil 1 – Theoretische Grundlagen

| | |
|--|----|
| <i>Erstes Kapitel:</i> Philosophiegeschichtliche Hintergründe | 25 |
| <i>Zweites Kapitel:</i> Kosmologie – das ›Taiji‹-Diagramm des Zhou Dunyi | 35 |
| <i>Drittes Kapitel:</i> Taijiquan und Qigong | 41 |
| <i>Viertes Kapitel:</i> Religiöser Daoismus – die Schwerkraft und den Tod besiegen | 47 |
| <i>Fünftes Kapitel:</i> Yang Zhu – den Tod annehmen, das Leben genießen | 51 |
| <i>Sechstes Kapitel:</i> Zhang Sanfeng – die Überwindung der Schwerkraft | 54 |
| <i>Siebtes Kapitel:</i> Die Form – im Goldenen Jetzt | 59 |
| <i>Achtes Kapitel:</i> Taijiquan als Kampfkunst – freundlich gewinnen | 64 |
| <i>Neuntes Kapitel:</i> Die Geschichte des authentischen Yang-Stils | 71 |
| <i>Zehntes Kapitel:</i> Die Lehre von den Atemtypen | 76 |
| <i>Elftes Kapitel:</i> Taijiquan und Atemtypen | 82 |

Teil 2: Die Form

Zwölftes Kapitel: Atemtyp Taiji für Einatmer/Lunare 91

Dreizehntes Kapitel: Atemtyp Taiji für Ausatmer/Solare 175

Anhang

Berechnungstabellen zum Atemtyp 261

Übersicht der Form (lunar/solar) 272

Anmerkungen 303

Literatur 315

Über den Autor 319